ALFARI

Kraftplan für ältere Menschen

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Zugängliche Varianten und sichere Übergänge.

So benutzt du deinen Plan

Lies zuerst die Originalanleitung auf der folgenden Seite. Dort stehen Anwendung, Vorgaben und wichtige Hinweise.

1. Orientierung

Prüfe Zielgruppe, Ausstattung und die vorgesehene Wochenstruktur.

2. Vorgaben lesen

Nutze die Übungen und Hinweise in den folgenden Originalseiten.

3. Dokumentieren

Nutze die vorgesehene Aufzeichnung. Falls angeboten, steht die passende Excel-Datei separat bereit.

Die folgenden Trainingsvorgaben wurden unverändert aus der öffentlichen Datei übernommen.
alfari.de/downloads/ | Quelle abgerufen am 05.11.2026

Kraftplan für ältere Menschen

Zwei gut zugängliche Ganzkörpereinheiten - nach Funktion, nicht allein nach Geburtsjahr.

Ältere Menschen brauchen keinen pauschal leichten Plan. Entscheidend sind die aktuelle Funktion, sichere Übergänge, gut erreichbare Geräte oder Stützen und eine Belastung, die kontrolliert bewältigt und ausreichend erholt werden kann. Der ALFARI-Unterschied ist die Funktionslogik: Sitzhöhe, Handunterstützung und Übungszugang werden nach dem heutigen Können gewählt - nicht nach dem Geburtsjahr.

ALFARI-Funktionscheck

- Zwei Ganzkörpereinheiten pro Woche mit mindestens zwei Tagen Abstand, wenn mehr Erholung nötig ist.
- Route A: freie, sichere Übergänge - kontrollierte freie Varianten oder Geräte verwenden.
- Route B: Handunterstützung oder höhere Sitzfläche - dieselben Bewegungsmuster zugänglich machen.
- Route C: deutliche Unsicherheit, erhöhte Sturzgefahr oder ungeklärte Beschwerden - vor dem Start fachlich abklären.

Zugänglich und sicher trainieren

- Nutze stabile Handunterstützung, wenn Aufstehen, Schrittbewegungen oder Übergänge sonst unsicher sind.
- Wähle Sitzhöhe und Bewegungsweite so, dass jede Wiederholung kontrolliert beginnt und endet.
- Bei erhöhter Sturzgefahr, ungeklärten Herz-Kreislauf-Beschwerden oder deutlichen Funktionseinschränkungen zuerst fachlich abklären lassen.

Hinweis: Wähle Übungen, Bewegungsumfang und Belastung passend zu deiner aktuellen Situation. Beende die Einheit bei plötzlich auftretenden Schmerzen, Schwindel, ungewöhnlicher Atemnot oder anderen Warnzeichen. Bei Erkrankungen, Verletzungen oder Unsicherheit ist vor Beginn oder Veränderung des Trainings eine fachliche medizinische oder therapeutische Abklärung sinnvoll.

Einheit A - stabile Grundlagen

Alltagsnahe Bewegungen mit klaren Start- und Endpositionen.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Aufstehen und Hinsetzen	Stabiler Stuhl oder Beinpresse	1-2 x 6-10	
Drücken	Brustpresse oder Wandliegestütze	1-2 x 6-10	
Ziehen	Rudern am Gerät oder Kabel	1-2 x 6-10	
Wadenheben	Im Stand mit stabiler Handunterstützung	1-2 x 8-12	
Tragen / Gehen	Leichtes Koffertragen oder ruhiges Marschieren	1-2 x 20-40 Sek.	

Durchführung

Nimm dir für Positionswechsel Zeit. Beim Aufstehen darf eine höhere Sitzfläche gewählt werden. Die Stütze dient der Sicherheit und ist kein Zeichen für zu wenig Training.

Was lief kontrolliert und gut?
Was passe ich beim nächsten Mal an?

Einheit B - sicher bewegen

Eine zweite Ganzkörpereinheit mit gut zugänglichen Alternativen.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Schrittbewegung	Niedriger Step-up mit Handlauf oder Beinstrecken	1-2 x 6-10 je Seite	
Vertikales Ziehen	Latzug mit gut erreichbarem Griff	1-2 x 6-10	
Schulterdrücken	Maschine mit Rückenstütze oder leichte Kurzhanteln	1-2 x 6-10	
Hüftstrecken	Glute Bridge oder Hüftstrecken am Gerät	1-2 x 8-10	
Rumpf	Pallof Press oder kurze kontrollierte Halteübung	1-2 Durchgänge	

Durchführung

Der Step-up bleibt niedrig genug, dass kein Absprung oder Hochziehen am Geländer nötig ist. Geräte werden vor dem Satz so eingestellt, dass Ein- und Ausstieg sicher bleiben.

Was lief kontrolliert und gut?
Was passe ich beim nächsten Mal an?

Vier-Wochen-Übersicht

Funktion, Erholung und Sicherheit gemeinsam beobachten.

Steigere zunächst von einem auf zwei Sätze oder ergänze einzelne saubere Wiederholungen. Mehr Gewicht ist erst der nächste Schritt, wenn Übergänge, Haltung und Erholung stabil bleiben.

Woche	Einheit A	Einheit B	Sätze	Erholung 1-10	Alltag / Funktion
1					
2					
3					
4					

Mein nächster sinnvoller Schritt

Steigere nur, wenn Ausführung, Erholung und Beschwerdenlage passen. Ein Plan ist eine Orientierung und ersetzt keine medizinische, therapeutische oder individuelle fachliche Beurteilung.